



# സാമ്രാ വിജ്ഞാനം

## ആരോഗ്യചര്യ

ഡോ: സി. ഓ. കരുണാകരൻ.

1854.

വില 2½ അ.

1770-1771

1772-1773

1774

1775



## പ്രസ്താവന

ഇൻഡ്യയിലെ മിക്ക ഭാഷകളിലും 'ബാലസാഹിത്യം' 'സാമാന്യവിജ്ഞാനം' ഈ വകുപ്പുകളിൽ നല്ല ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വളരെ കുറവാണ്. രാജ്യത്തിന്റെ ശ്രേയസ്സിനെ സാരമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു കുറവാണ് ഇത്. അതുകൊണ്ട് ഇൻഡ്യയുടെ ഡെവലപ്മെന്റ് പദ്ധതിയിൽ ഈ രണ്ട് ഇനത്തിലും ധാരാളം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് ഒരു പരിപാടി ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

കേന്ദ്രഗവണ്മെന്റിന്റെ സഹായത്തോടു കൂടി നമ്മുടെ സംസ്ഥാന ഗവണ്മെന്റു ആ പരിപാടി അനുസരിച്ച് അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ഒരു വൻപിച്ച ശ്രമം ആരംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ ആദ്യത്തെ ഫലങ്ങളാണ് ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ.

പ്രൈമറിസ്കൂളിലെ മൂന്നാം ക്ലാസുമുതൽ മിഡിൽ സ്കൂളിലെ മൂന്നാം ഫോറംവരെള്ള ആറു ക്ലാസുകളോടു ഇണങ്ങുന്ന ആറു സോപനങ്ങളായിട്ടാണ് ബാലസാഹിത്യം ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഓരോ സോപനത്തിലും വിവിധവിഷയങ്ങളെ അധികരിച്ചുള്ള അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും.

ആദ്യത്തെ അഞ്ചു സോപനങ്ങളിലായി ഇരുപതു 'ബാലസാഹിത്യ' ഗ്രന്ഥങ്ങളും, 'സാമാന്യ വിജ്ഞാന'

ത്തിൽപെട്ട അഞ്ചു ഗ്രന്ഥങ്ങളും ഇപ്പോൾ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

കാഴ്ചയിലും കാര്യത്തിലും ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉത്തമങ്ങളായിരിക്കണം എന്നാണ് ഉദ്ദേശ്യം. വളരെ ദുതഗതിയിൽ തയ്യാർ ചെയ്യേണ്ടിവന്നതുകൊണ്ട് ആ ഉദ്ദേശ്യം ഈ പ്രാവശ്യം എത്രമാത്രം ഫലിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു നിശ്ചയിക്കില്ല. എങ്കിലും ഗ്രന്ഥകാരന്മാരിൽ മിക്കവരും പേരുകേട്ട പണ്ഡിതന്മാരും സാഹിത്യകാരന്മാരും ആയതുകൊണ്ട് വലിയ പോരായ്മകളൊന്നും വന്നിരിക്കയില്ലെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

മലയാളക്കരയിലെ ബാലലോകവും ജനസാമാന്യവും ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ചേങ്ങതിൻവണ്ണം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്ക് ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ വില പരമാവധി കുറച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഈ പ്രസിദ്ധീകരണംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ലാഭം രാജ്യത്തിന് അതിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രയോജനം മാത്രമാണ്.

തിരുവനന്തപുരം, }  
1954 മാർച്ച് 20. }

വി. സുന്ദരരാജ് നായിഡു,  
വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ.



# ആരോഗ്യചയ്യ



ആരോഗ്യം അമൂല്യസമ്പത്തു്:—ആരോഗ്യം ഏതു ജീവിയുടേയും ഏറ്റവും വിലയേറിയ സമ്പത്താണു്. “ആരോഗ്യമാണു് ധനം” Health is Wealth എന്നു് ഇംഗ്ലീഷിലും, അതുപോലെ മറ്റു ഭാഷകളിലും ആപ്തവാക്യങ്ങളുണ്ടു്. പഠിച്ചുണ്ടാകാം, പണമുണ്ടാകാം, കാമ്യങ്ങളായ മറ്റു പലതുമാണ്ടാകാം. എന്നാൽ ആരോഗ്യമില്ലെങ്കിൽ ജീവിതം സുഖമാകയില്ല. ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റു പലതിലുമുണ്ടാകാവുന്ന കുറവുകൾ നമ്മെ അത്ര അലട്ടുകയുമില്ല.

രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയും, ആരോഗ്യവും ഒന്നല്ല. ശരീരത്തിന്റേയും മനസ്സിന്റേയും നൈസർഗ്ഗികമായ കഴിവു് പരമാവധി വികസിച്ചു് ഏറ്റവും കാര്യക്ഷമമായും സന്തോഷകരമായും ജീവിക്കാനുള്ള കഴിവാണു് ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യമില്ലാത്ത വ്യക്തി തനിക്കും, കുടുംബത്തിനും, രാഷ്ട്രത്തിനും ഭാരമായിത്തീരുന്നു. സമുദായത്തിന്റേയോ രാഷ്ട്രത്തിന്റേയോ യഥാർത്ഥസമ്പത്തു് ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികളാണു്. ആരോഗ്യം സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതിനു് വ്യക്തികൾതന്നെ അറിയുകയും അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട പല കടമകളുമുണ്ടു്. അവയെല്ലാം ശരിയായി മനസ്സിലാക്കി അതിനനുസരണമായി ജീവിക്കേണ്ടതു് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പൗരധർമ്മങ്ങളിലൊന്നാണു്.

**ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ:-**നമ്മുടെ

ആരോഗ്യത്തിന് നിദാനങ്ങളായ കാര്യങ്ങളെ പൊതുവിൽ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം. (1) പാരമ്പര്യം (2) പരിസരം (3) വ്യക്തിത്വം.

മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ശരീരസ്ഥിതിയും, ആരോഗ്യവും സന്താനങ്ങളെ ബാധിക്കും. ആരോഗ്യകരമായ പരിസരം സൃഷ്ടിക്കുന്നത് ഗവണ്മെന്റിന്റേതും, പ്രാദേശിക സ്വയം ഭരണസ്ഥാപനങ്ങളുടേയും കർതവ്യമാണ്. ശുദ്ധജല വിതരണം, മലമുത്രവിസർജ്ജനങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയമായ സംസ്കരണം, രോഗപ്രതിരോധന നടപടികൾ മുതലായവ ആരോഗ്യകരമായ പരിസരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ നേടുകയെന്നത് വ്യക്തികളുടെ കർതവ്യത്തിലും ഉൾപ്പെടുന്നു. മാതാപിതാക്കന്മാർ എത്ര ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരുന്നാലും, പരിസരം എത്ര തൃപ്തികരമായിരുന്നാലും, ഒരുവന്റെ നിത്യാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം സാധ്യമാകയില്ല. നേരെമറിച്ച് ആരോഗ്യപ്രദമായ ജീവിതചയ്യുകൊണ്ട് പാരമ്പര്യത്തിലും, പരിസരത്തിലും ഉണ്ടാകാവുന്ന കുറവുകളെ ഒട്ടേറെ പരിഹരിക്കാം. പിതൃജീവിതമായി കിട്ടിയതിനെക്കാൾ തുലോം ഭേദപ്പെട്ട ആരോഗ്യം സന്താനങ്ങൾക്കു നൽകുകയും ചെയ്യാം. അതിനാൽ ആരോഗ്യരക്ഷയിൽ അഭിപ്രീതിയായ സ്ഥാനം നിത്യാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കുണ്ട്.

ജീവിതം ശീലസമൃദ്ധ്യമാണ്. പരിചയപ്പെടുന്നോടും ശീലങ്ങൾ വേരറയ്ക്കുന്നു. പിന്നെ മാറ്റാൻ അത്ര എളുപ്പമല്ല. അസാധ്യമെന്നു ആദ്യംതോന്നുന്ന ശീലങ്ങളും പരിചയംകൊണ്ട് നിഷ്പ്രയാസങ്ങളായിത്തീരും. ഉറച്ചുപോയ ഒഴുലങ്ങളും മനഃപൂർവ്വമായ അഭ്യസനംകൊണ്ട്.



മാറാവുന്നതാണ്. “മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ മാറ്റുവുമാണ്”ന്നു പറയുന്നതിൽ അതിശയോക്തിയില്ല.

**ആഹാരം:**— ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം ആഹാരത്തിനുണ്ട്; അതു വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു; പ്രവർത്തനത്തിനുവേണ്ട ഊർജ്ജം തരുന്നു; പ്രവർത്തനംകൊണ്ട് അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നു; രോഗബാധയെ ചെറുക്കുന്ന ഓജസ്സ് നിലനിർത്തുന്നു. ഇതെല്ലാം തൃപ്തികരമാണെങ്കിൽ അളവിലും ഗുണത്തിലും ആഹാരം സംപൂർണ്ണമായിരിക്കണം.

ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ ഘടനയിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ധാന്യങ്ങളും പയറും, മുതയും, നെയ്യും മറ്റും ഘടനയിലും ഗുണത്തിലും ഭിന്നങ്ങളാണ്. ഈ ഗുണവ്യത്യാസമനുസരിച്ചു നമ്മുടെ ആഹാരരീതി ക്രമപ്പെടുത്തണം. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാൾക്കു ദിവസവും ആവശ്യമുള്ള ആഹാരത്തിന്റെ സാമാന്യമായ ഒരു പട്ടികയാണ് താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്:—

അരി.	ഒൺസ്.	10
മറ്റുധാന്യങ്ങൾ (ഗോതമ്പ്		
കൂവരകം, മുതലായവ),,		5
പയർ; മത്സ്യം, മാംസം,		
(ഒന്നോ എല്ലാംകൂടെയോ)	,,	3
പാൽ	,,	8
കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ	,,	6
ഇലക്കറികൾ	,,	4
നെയ്യ്, വെളിച്ചെണ്ണ	,,	2
പഴം	,,	2

Note 16 ഒൺസ് = ഒരു റാത്തൽ, 10 ഒൺസ്  
അരി = നാഴി. 2 ഒൺസ് തേങ്ങാ = ഒരുൺസ്  
വെളിച്ചെണ്ണയുടെ തുല്യം.

ഈ പട്ടികയിൽനിന്ന് അവരവരുടെ ആഹാരത്തിലുള്ള അപൂർണ്ണത ആർക്കും മനസ്സിലാക്കാം. ചെലവു കൂടാതെ പല ന്യൂനതകളും പരിഹരിക്കാമെന്നും കാണാം. 15 ഔൺസ് (നാഴി ഉരി) അരി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു പകരം അതിന്റെ മൂന്നിലൊന്നു ഗോതമ്പോ, കൂവരകോ ആക്കുന്നതു എളുപ്പമാണ്. ഗോതമ്പിന് നെല്ലിനേക്കാൾ വിലക്കൂടുതലില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ചെലവു കൂടുകയുമില്ല. കീര (ചീര) മുതലായ ഇലക്കറികൾ ആർക്കും കൃഷിചെയ്തുണ്ടാക്കാം. വാഴയും, ഓമയും കൃഷി ചെയ്താൽ മാങ്ങയും മറ്റും ഇല്ലാത്ത കാലങ്ങളിൽ പഴത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും വലിയ നൈരുക്കം കൂടാതെ കഴിക്കാം. പാൽ, പയറു, വെളിച്ചെണ്ണ മുതലായവ ആവശ്യമുള്ളിടത്തോളം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ചെലവു കൂടും. എന്നാൽ കാപ്പി, ചായ മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ മുതലായവയ്ക്കു ചെയ്യുന്ന ചെലവു നിയന്ത്രിക്കാമെങ്കിൽ ഈ പരിഷ്കാരവും വലിയ പ്രയാസം കൂടാതെ നടപ്പാക്കാൻ പലർക്കും സാധിക്കും. വെണ്ണ എടുത്ത പാൽപ്പൊടി കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്കു എല്ലായിടത്തും ഇപ്പോൾ കിട്ടുന്നുണ്ട്. പാലിന്റെ തൊണ്ണൂറു ശതമാനം ഗുണം ഇതിനുണ്ട്. പാൽ വാങ്ങാൻ വകയില്ലാത്തവർക്കു ഈ പാൽപ്പൊടികൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടാം. ആഹാരദോഷത്തിനുള്ള പ്രധാനകാരണം കഴിവില്ലായ്മയല്ല, അജ്ഞതയും ഉപേക്ഷയുമാണ്.

ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിലും നഷ്ടം വരുത്തുവാൻ വിട്ടു പോകാതെ നെല്ല്കുത്തി, കഞ്ഞിവെള്ളം കളയാതെ ഉപയോഗിക്കണം. പയറും മറ്റും വേവിക്കുന്ന വെള്ളവും ഉൾക്കൊള്ളരുത്. പോഷകാംശങ്ങൾ പലതും അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ വേവിക്കുന്ന വെള്ളം



മാണം യൂറോപ്യന്മാർ സൂപ്പായി കുടിക്കുന്നത്. ചീനരം  
പോലെ മറ്റു ചില വർഗ്ഗക്കാരും ആഹാരസാധനങ്ങളിലെ  
പോഷകാംശങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ ആവിയിലാണ്  
വേവിക്കുന്നത്. ഇത് ഉത്തമമായ ഒരു പാചകരീതി  
യാണ്. വേവിക്കുന്നത് ദഹനത്തെ സഹായിക്കുമെന്നു  
മാത്രമല്ല രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. പല  
രോഗാണുക്കളും ആഹാരത്തിൽകൂടെ പകരുന്നവയാണ്.  
അതുകൊണ്ട് ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിലും, വിളമ്പി  
ഭക്ഷിക്കുന്നതിലും, ശുചിത്വം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ചെറു  
ചൂടോടെ ഭക്ഷിക്കുന്നത് ദഹനത്തെ സഹായിക്കും. പാകം  
ചെയ്ത ആഹാരത്തിൽ ഈച്ച പറ്റാതെ സൂക്ഷിക്കണം.  
രോഗസംക്രമണത്തിൽ അദൃശീയമായ ഒരു പങ്കാണ്  
ഈച്ചയുള്ളത്.

ഇപ്പോഴുള്ളതേ ഭക്ഷിക്കാറു ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ആഹാരം  
കഴിച്ച് ഒരുനേരത്തെ വിശപ്പടക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത്  
ഉപവാസമാണ്. ആഹാരത്തിനു ക്ലിപ്തസമയം ഉണ്ടായി  
രിക്കണം. കുറഞ്ഞത് നാലുമണിക്കൂറെങ്കിലും ഇടവിട്ടാ  
യിരിക്കണം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്. മൂന്ന് നേരത്തെ  
ആഹാരം—രാവിലെയും, ഉച്ചയ്ക്കും, സന്ധ്യകഴിഞ്ഞും—  
തുച്ഛീകരമായ ദിനചയ്യയാണ്. വൈകുന്നേരം ഒരു ലഘു  
ഭക്ഷണം ദോഷമുള്ളതല്ല. എന്നാൽ അത്താഴം അത്രയും  
താമസിച്ച് വേണം കഴിക്കേണ്ടത്. ആഹാരം കഴിക്കുന്ന  
സ്ഥലം ശുചിയായും ആകർഷണീയമായും വയ്ക്കണം.  
മനസ്സും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളും തമ്മിൽ ഉററ ബന്ധമുണ്ട്.  
ഹിതകരമായ ഭക്ഷണം കാണുമ്പോഴും, അതിന്റെ മണം  
ശ്വസിക്കുമ്പോഴും ഉമിനീർ ഉണ്ടുന്നത് എല്ലാവർക്കും അനു  
ഭവമുള്ളതാണ്. ഹിതമല്ലാത്ത കാഴ്ചയും, ഗന്ധവും,  
നേരെ വിപരീതമായ ഫലമുണ്ടാക്കുന്നു. വിശന്നിരിക്കുന്ന

വക്തൃപോലും ഓർക്കാനും, ഹർദ്ദിയുണ്ടാക്കാൻ അതുതരി ഭക്ഷണസമയത്ത് മനസ്സ് ഉല്ലാസമായിരിക്കണം. സ്നേഹിതന്മാരുമൊന്നിച്ചു് ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേക രുചിതോന്നുന്നതു് അതുകൊണ്ടാണു്. ക്ഷോഭവും വികാരാവേശവും വിശപ്പിനെ മാന്ദ്യപ്പെടുത്തും. നല്ലവണ്ണം ചവച്ചു് സാവധാനത്തിലേ ഭക്ഷിക്കാവൂ. ഏതു വളമായി തോന്നിയാലും ആഹാരം മിതമായിരിക്കണം. അമിതഭക്ഷണം ആരേയും അടിമയാക്കുന്ന ഒരു ദുശ്ശീലമായിത്തീരാനെളുപ്പമുണ്ടു്. പല രോഗങ്ങൾക്കും അതു വഴി തെളിക്കും.

ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും പിമ്പും കൈയും, വായും, ശുദ്ധജലംകൊണ്ടു കഴുകണം. സോപ്പുപയോഗിച്ചു് കൈകൾ കഴുകുന്നതു് ഒരു വ്രതം തന്നെ ആക്കുകയും, കുട്ടികളെ ശീലിപ്പിക്കയും വേണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ വിര, സന്നിപാതജ്വരം, വയറുകടി, വിഷുചിക മുതലായവയുടെ നിവാരണത്തിനു സഹായകമായിരിയ്ക്കും.

**ഉപവാസം:**—ഏകാദശി, പ്രഭോഷം മുതലായ ദിവസങ്ങളിലെ ഉപവാസം ഹിന്ദുക്കൾക്കു് പണ്ടേ കല്പിച്ചിട്ടുള്ളതാണു്. വ്രതാനുഷ്ഠാനം മറ്റു മതങ്ങളിലും വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ശുദ്ധജലമോ, ലഘുപാനീയമോ, മാത്രം കൊണ്ടു് ആഴ്ചയിൽ ഒരുദിവസം അല്ലെങ്കിൽ മാസത്തിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് ശരീരശുദ്ധിക്കും, മനഃശുദ്ധിക്കും നന്നാണു്.

**ശുദ്ധജലം:**—ശരീരഘടനയിൽ 85 ശതമാനത്തിലധികം വെള്ളമാണു്. മലമൂത്രാദികൾ വഴി ഏകദേശം ഒന്നര ഇടങ്ങളിന്മേലും വെള്ളം ദിവസേന വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ നഷ്ടം തീർക്കുന്നതിനു് അത്രയും വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കണം. വെള്ളമാണു് മലമൂത്രാദിവഴി



ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുന്നത്. കഞ്ഞി വെള്ളമായിട്ടോ, ചായ, കാപ്പി മുതലായ പാനീയങ്ങളായിട്ടോ, ശുദ്ധജലമായിട്ടോ, നാം കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ മൊത്തം അളവ് ആറ് ഗ്ലാസിൽ കുറയാൻ പാടില്ല.

വെള്ളം വഴി രോഗാണുക്കൾ പകരാറുണ്ട്. സാധാരണ കിണറുകളിലേയും, കുളങ്ങളിലേയും വെള്ളം ശുദ്ധമായിരിക്കയില്ല. അത് നല്ലവണ്ണം തിളപ്പിച്ചു കുടിക്കാവൂ. ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പ് കൈകൾ കഴുകുന്നതും, വിളമ്പുന്ന പാത്രങ്ങളും ഇലയും കഴുകുന്നതും ശുദ്ധവെള്ളത്തിൽതന്നെ ആയിരിക്കണം.

**ശുദ്ധവായു:**— ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്ക് ഏറ്റവും അവശ്യവും യാതൊരു മുതൽ മുടക്കും കൂടാതെ ആർക്കും കിട്ടുന്നതുമായ സിദ്ധൗഷധമാണ് ശുദ്ധവായു. ഏതു വിശാലമായ മുറികളായാലും അതിലെ വായു തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിലെ വായുവിനെപ്പോലെ ശുദ്ധമായിരിക്കയില്ല. പഴയ മട്ടിലുള്ള വീടുകളിൽ വരാന്തയും, തളവുമായിരുന്നു ഉറങ്ങുന്നതിനും മറും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. ഇപ്പോഴത്തെ ഭവനനിർമ്മാണരീതി അതല്ല. ഇരിക്കുന്നതും, ഉറങ്ങുന്നതും, മുറികൾക്കുള്ളിലാണ്. കഷ്കരല്ലാത്തവർ ജോലി ചെയ്യുന്നതും, ആഹ്ലീസുമുറികളിലും, ഫാക്ടറികളിലുമാണ്. ഇങ്ങിനെയുള്ളവർ ദിവസവും മൂന്നുനാലു മണിക്കൂറെങ്കിലും തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടണം. ഉറങ്ങുന്നത്, നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ, വരാന്തയിലോ, അതുപോലെ വായുസഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്തോ ആയിരിക്കണം. മഴവെള്ളത്തെ തടയുന്നതിനു മാത്രമല്ലാതെ ജനലുകൾ അടച്ചിടരുത്. തണുപ്പിനെ ഭയന്ന ജനലുകൾ അടച്ചിടത്തക്ക അത്ര കഠിനമായ തണുപ്പ് പീരുമേട്ട്, ദേവികുളം മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിലല്ലാതെ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് മറ്റൊരങ്ങും ഇല്ല.

തന്നെ. ജനലുകൾ അടച്ചിടുന്നതാണ്. മുറികളിൽ ഉറങ്ങുന്നവർക്ക് ജലദോഷവും, ചുമയും മാരാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം. ഉറങ്ങുന്ന മുറികളിൽ പല സാധനങ്ങളും സൂക്ഷിക്കുന്നതും അതിലെ വായുവിനെ ഭക്ഷിപ്പിക്കുന്നു.

**സൂര്യപ്രകാശം**—സൂര്യരശ്മിക്ക് ഔഷധശക്തി തന്നെയുണ്ട്. നെഞ്ചു കൂട്ടുകെട്ടുക മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു നഗ്ന ശരീരത്തിൽ സൂര്യരശ്മി തട്ടിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. നമുക്കാവശ്യമുള്ള ഒരു ജീവകം (Vitamin D.) ശരീരത്തിൽ തന്നെ സംഭരിക്കാൻ സൂര്യരശ്മി സഹായിക്കുന്നു. അന്തരീക്ഷം ശുദ്ധിയാക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ശക്തിയും സൂര്യപ്രകാശമാണ്. ജനവാസത്തിനുപുറംഗീകരിക്കുന്ന എല്ലാ മുറികളും സൂര്യപ്രകാശം കയറുന്നവയായിരിക്കണം.

**ശരീരശുചിത്വം**:-ശുചിത്വം രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം. ആഭ്യന്തരവും, ബാഹ്യവും. ബാഹ്യശുചിത്വത്തിൽ ഒന്നാംസ്ഥാനം കളിക്കുന്നത്. വിതർപ്പകൊണ്ടും മറ്റും തൊലിപ്പറ്റത്തു പറന്ന മാലിന്യം മാറ്റുകയാണ് കളിയുടെ ഉദ്ദേശം. ഉണ്ണുമ്പോഴെങ്കിലും ജീവിക്കുന്നവർക്ക് കളി വളരെ ആവശ്യമാണ്. ദിവസംതോറും ഒരുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും കളിക്കണം. പ്രാതഃസ്നാനത്തെപ്പറ്റി നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ പ്രകീർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. ദിനകൃത്യങ്ങളുടെ ആരംഭമായി കളിച്ചു ഉന്മേഷവാസനകുന്നത് നന്നുതന്നെ. എന്നാൽ നിത്യജോലിക്കുശേഷം ഒന്നുകൂടി കളിക്കുകയോ, ദേഹമെങ്കിലും കഴുകുകയോ ചെയ്യണം. കളിക്കുമ്പോൾ സോപ്പോ, ഹാൻഡ് സോപ്പോ, വില്ക്കറവുള്ളതും ദോഷമില്ലാത്തതുമായ പലയിനം സോപ്പുകൾ ഇപ്പോൾ എവിടേയും കിട്ടും. മാസം



തോറും രണ്ടോ നാലോ അണ സോപ്പിനു ചിലവാക്കിയാൽ അതിൽ അനേകമടങ്ങ് വിലയുള്ള ആരോഗ്യം ലാഭമാകും. ധാരാളം വിയക്കാറുള്ള കക്കും, കാലിട്കുട്, അര മുതലായ ഭാഗങ്ങൾ സോപ്പുപുരട്ടി വൃത്തിയാക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ സ്ഥാനങ്ങളിലാണ് പഴുക്കടി, പൊരി കണ്ണി മുതലായ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടുന്നത്.

ദേഹത്തെ അഴുക്കുമുഴുവൻ കളയുന്നതിനു എണ്ണതേച്ചു കുളി കൊള്ളാം. തൊലി മുട്ടുവാക്കി രക്ഷിക്കുന്നതിനും അതു നല്ലതാണ്. ആഹാരത്തിൽ വേണ്ടത്ര നെയ്യും, വെളിച്ചെണ്ണയും ഉപയോഗിക്കാത്തവർ എണ്ണതേച്ചുകുളിയിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ശനിയും ബുധനും പുഷ്യന്മാർക്കും, വെള്ളിയും, ചൊവ്വയും സ്രീകരക്കും എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കാനുള്ള പ്രത്യേകദിവസങ്ങളായി കേരളീയർ പണ്ടേ ഗണിക്കാറുണ്ടല്ലോ. ഇതു ഗുണകരമായ ഒരു ആചാരമാണ്. ശരീരം മുഴുവൻ എണ്ണതേച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് തൊലിയിലെ ചോരയോടും ശക്തിപ്പെടും. അതു് രോഗക്രമങ്ങളെ ബലപ്പെടുത്തും. രോഗക്രമങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ബലക്ഷയമാണ് കഷണിയുടെ ഒരു പ്രധാന കാരണം. തലയിൽ എണ്ണതേയ്ക്കുന്നതിനും, പിന്നെ അതു തേച്ചുകുളയുന്നതിനും ഏതാനും മിനിട്ട് ദിവസവും ചില വാക്കുന്നത് തലമുടിയുടെ ആയുസ്സ് നീട്ടി കൊണ്ടുപോകാനുള്ള നല്ല മാർഗ്ഗമാണ്. രോഗങ്ങളില്ലാത്തവർക്കു നല്ലെണ്ണയോ, വെളിച്ചെണ്ണയോ തേച്ചുകുളിക്കു ഉപയോഗിക്കാം.

ശുദ്ധജലത്തിലേ കുളിക്കാവൂ. മലിനജലത്തിൽ കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത്. പഴുക്കടി, ചൊറി, മിരങ്ങ് ഇവ പിടിപെട്ടവർ കുളിക്കുന്ന കുളങ്ങളിൽ കുളിക്കുന്നതാണ് ഈവക രോഗങ്ങൾ പടൻ

വിടിക്കാനുള്ള ഒരു കാരണം. മുങ്ങിക്കുളിയും, നീന്തിക്കുളിയും നല്ലതാണ്. എന്നാൽ കുളത്തിലെ വെള്ളം മലിനമാണെങ്കിൽ അതിൽ കുളിക്കരുത്. നമ്മുടെ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥയ്ക്കു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. എന്നാൽ ശരീരം ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും വയസ്സുകാലത്തും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ശൈത്യവും ശരീരശുചിത്വത്തിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു മർദ്ദസ്ഥാനത്തിന്റെ ശുചിത്വമാണ് അതുകൊണ്ട് സാധിക്കാനുള്ളത്. എന്നാൽ സ്തർശിക്കാൻ അറപ്പുതോന്നുന്ന വെള്ളമാണ് പലപ്പോഴും അഭിനവയോഗിച്ചു കാണുന്നത്. ഇതുപ്രദേശത്തു സാധാരണ കാണുന്ന പല രോഗങ്ങളും അങ്ങിനെയാണുണ്ടാകുന്നത്. ശൈത്യത്തിനുപയോഗിക്കുന്നത് ശുദ്ധജലംതന്നെയായിരിക്കണം.

വായുടെ പ്രവർത്തനം വക്ത്രശുദ്ധിയുടെ പ്രാധാന്യത്തിനു തെളിവാണ്. വായ് മലിനമായാൽ ആ മാലിന്യം ഭക്ഷിക്കുന്ന ആഹാരത്തേയും, ശ്വാസിക്കുന്ന വായുവിനേയും മലിനപ്പെടുത്തി പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇടയാക്കും. വക്ത്രശുദ്ധിയുടെ കുറവാണ് പല്ലിന്റെ ഉത്തര പഴുക്കുന്നതിനും മറ്റു ദന്തരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും മുഖ്യകാരണം. രാവിലെ പല്ലുതേച്ചു ശുദ്ധമാക്കുന്നത് നമ്മുടെ പാരമ്പര്യമാണ്. എന്നാൽ അതുമാത്രം പോരാ. അന്തഃശ്വാത്തിനു ശേഷവും അങ്ങിനെ ചെയ്യണം. കൂടാതെ ഒരോ ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷവും വായ് നല്ലവണ്ണം കഴുകി പല്ലുകളുടെ തിടയിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്ന ആഹാരശുക്ലങ്ങൾ എല്ലാം കളഞ്ഞ് വൃത്തിയാക്കണം. പല്ലിന്റെ ഉത്തര ദിവസവും നാലഞ്ചുപ്രാവശ്യം തേയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് രക്തസഞ്ചാരം ശരിപ്പെട്ട് ഉന്മിന്ന ശക്തിയുണ്ടാകുന്നു. പല്ലിനു കേടുതുട



ആബോർതനെ ദന്തവൈദ്യനെ കാണിക്കണം. നിഷ്പ്രയാസം നന്നാക്കാവുന്ന കേടുകൾ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ട പല്ലിന്റെ നഷ്ടത്തിൽ അവസാനിച്ചേക്കാം. മാത്രമല്ല പല്ലിന്റേയും മോണയുടേയും കേടുകൾ മറുപ്രകാരത്തിലും ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കും.

**കൈകാലുകളുടെ ശുചിത്വം:**—ഇത് ശരീരത്തിന്റെ ശുചിത്വത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നതിലും പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നു. പലതരത്തിലുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളുടെ സ്പർശനമൂലം ഇവ രണ്ടും കൂടുതൽ മലിനമാകാറുണ്ട്. കൈകൾ ആഹാരസമയത്തേതിലും കഴുകും. എന്നാൽ പാദങ്ങളുടെ ശുചിത്വത്തിൽ പലർക്കും യാതൊരു ശ്രദ്ധയുമില്ല. വൈകുന്നതവരെ പാദരക്ഷയില്ലാതെ നടക്കുന്നതുകൊണ്ട് കട്ടിപിടിക്കുന്ന അഴുക്കു അതേമട്ടിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ഉറങ്ങുന്നവരും അപൂർവ്വമല്ല. ജപ്പാൻകാർ ചെരിപ്പുവെളിയിൽ അഴിച്ചുവച്ചശേഷമെ ഗൃഹങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കാറുള്ളൂ. വെളിയിൽനിന്നുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ചെതപ്പകളിൽക്കൂടെ ഗൃഹങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കൊണ്ടുവരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അനുകരണീയമായ, ഒരു ആചാരമാണിത്. പാദരക്ഷയില്ലാത്തവരെ സംബന്ധിച്ച് ഇതിനു പ്രസക്തിയില്ല. എന്നാൽ വീടുകൾക്കുള്ളിൽ കയറുന്നതിനുമുമ്പ്, കാലുകൾ നല്ലവണ്ണം കഴുകുന്നത് ഗൃഹശുചിത്വത്തിനും, തന്റേയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടേയും ശുചിത്വത്തിനും ആവശ്യമാണ്.

വിരലുകളുടെ നഖങ്ങൾ വളർന്നാൽ അതിനിടയിൽ അഴുക്കു കട്ടിയാകും. ഈ അഴുക്കു ആഹാരത്തിൽ കലരും. ചൊറിയുമ്പോൾ അത് ചൊലിയിൽ കടന്ന് ചൊറി, ചിരശ്ശകൾ ഉണ്ടാക്കും. നഖങ്ങൾ നീണ്ടുവളരാതെ മുറിച്ചുകളയുക.

യുന്നതും കൈകാലുകളുടെ ശുചിത്വത്തിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന സംഗതിയാണ്.

**ആഭ്യന്തരശുചിത്വം:**—ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളുടെ ദൂരീകരണമാണ് ആഭ്യന്തരശുചിത്വം. മലം, മൂത്രം വീയർപ്പ് ഇവയുടെ ശരിയായ വിസർജ്ജനംവഴിയാണ് ആഭ്യന്തര ശുചിത്വം നഷ്ടിക്കുന്നത്.

മലബന്ധം ബുദ്ധിക്കും ശരീരത്തിനും മാനുഷജാക്കുന്നു എന്നു സ്വാഭാവികം പലരേയും പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. തുടച്ചുയായ മലബന്ധം ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കും. ദിവസവും ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും തൃപ്തികരമായ മലവിസർജ്ജനം ഉണ്ടാകണം. മലബന്ധത്തിലുള്ള മുഖ്യകാരണങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ അതിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടാം. ആഹാരദോഷമാണ് ഒരു കാരണം. വെള്ളം ആവശ്യംപോലെ കുടിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് ശരീരം ധാരാളം വിയർന്ന കാലങ്ങളിൽ, മലം വരണ്ടുപോകും. ആഹാരത്തിൽ മലക്കറികളുടെയും, പഴങ്ങളുടേയും കറവാണം വേറൊരു കാരണം. മലവിസർജ്ജനത്തിന് സൗകര്യമായ സ്ഥലങ്ങളില്ലാത്തതാണ് മറ്റൊരു കാരണം. അതുകൊണ്ട് അയൽക്കാരുടേയും വഴിപോക്കരുടേയും ദൃഷ്ടിയിൽപ്പെടാതെ ഒരു ഒളിച്ചുകളിമട്ടിൽ മലവിസർജ്ജനം നടത്തേണ്ടിവരുന്നു. ക്ലിപ്തസമയം പാലിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ല പലപ്പോഴും വിസർജ്ജനാകാക്ഷ അടക്കിവയ്ക്കേണ്ടതായും വരുന്നു. ഇങ്ങനെ അമർത്തപ്പെട്ടാൽ അത് പിന്നെ ആവർത്തിക്കാതിരുന്നേക്കാം.

മലബന്ധത്തിനു പരിഹാരമായി ഔഷധങ്ങൾ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു നന്നല്ല. അത് ദഹനേന്ദ്രിയ



അളെ ക്ഷീണിപ്പിക്കും. ഔഷധപ്രയോഗം കൂടാതെ മല വിസർജ്ജനം തൃപ്തിയായി നടത്താം. ഒരു ക്ലിപ്തസമയം അതിനായി വയ്ക്കുന്നു. അതു രാവിലെ ആകുന്നതു കൊള്ളാം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും, മലക്കുറികളും പഴങ്ങളും ഭക്ഷിക്കുകയും വേണം. തവിട്ടുകുരുന്ത അരി മലബന്ധം മാറാൻ നല്ലതാണ്. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളമോ, കാപ്പിയോ, ചായയോ കുഴിക്കുന്നത് നന്നാണ്. കാൽമുട്ട വളയാതെ കനിഞ്ഞു പാദത്തെ തൊടുകയും, നിവരുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യായാമം ഏതാനും നിമിഷം ചെയ്യാമെങ്കിൽ അതു കടലുകളുടെ ചലനത്തെ തപരിതപ്പെടുത്തി മലബന്ധം മാറും. മല വിസർജ്ജിക്കണമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ തന്നെ പോയി അതു പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ യാതൊരു തിടക്കവും കൂടാതെ ഇരിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള വൃത്തിയായ കക്കൂസുകൾ ഏറ്റവും ആവശ്യമാണ്. യഥേഷ്ടം മലവിസർജ്ജനത്തിനു കിട്ടുന്ന സൗകര്യം, കക്കൂസുകൾ കെട്ടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ചെലവിനേക്കാൾ അനേക മടങ്ങ് വിലയേറിയതാണ്.

മൂത്രത്തിന്റെ ദിവസേനയുള്ള അളവ് ഉദ്ദേശം 40 ഔൺസാണ്— ഇടങ്ങഴിയോളം. നാലോ, അഞ്ചോ പ്രാവശ്യമേ രോഗമില്ലാത്ത ഒരാൾ മൂത്രം ഒഴിക്കാറുള്ളൂ. അധികം മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും രോഗലക്ഷണമായിരിക്കും. ഉറങ്ങാൻ കിടന്നശേഷം മൂത്രമൊഴിക്കാൻ എഴുന്നേൽക്കേണ്ടിവരുന്നതും വൈദ്യോപദേശം തേടാനുള്ള സൂചനയാണ്. ശരീരം ധാരാളം വിയർക്കുമ്പോൾ മൂത്രം കറുപ്പുകയും അതിനു കട്ടികൂടുകയും ചെയ്യും. മൂത്രത്തിൽ 'കല്ല്'ണ്ടാകുന്നതിന് ഇതൊരു കാരണമാണ്. അതുകൊണ്ട്

മൂത്രം കുറയാത്ത വിധത്തിൽ പാനീയങ്ങളുടെ അളവു കൂട്ടണം.

രക്തശുദ്ധി വരുത്തുന്നതിൽ വിയർപ്പിനും നല്ലൊരു പങ്കുണ്ട്. അലപാനംകൊണ്ടോ, വ്യായാമം കൊണ്ടോ ശരീരം വിയർക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമാണ്.

നഗ്നത മറയ്ക്കുന്നതിനും, ശരീരരക്ഷയ്ക്കും, ആകാര സുഷമയ്ക്കുമാണ് വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിയ്ക്കുന്നത്. വസ്ത്രസംവിധാനം സംസ്കാര ചിഹ്നമായും, കരുതപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ യാതൊരു ഭാഗവും ഇരുകാത്ത വിധത്തിലേ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാവൂ. വസ്ത്രത്തിനും ശരീരത്തിനും ഇടയ്ക്കു ധാരാളം വായുസഞ്ചാരത്തിന് സൗകര്യമുണ്ടായിരിക്കണം. വസ്ത്രങ്ങൾ വൃത്തിയായി വയ്ക്കണം. നിറമുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ കൂടുതൽ ചൂടാകുന്നതുകൊണ്ട് ഉഷ്ണമേഖലയിലുള്ള വടക്കു വെള്ളവസ്ത്രങ്ങളാണ് കൂടുതൽ സ്വീകാര്യം.

പാദരക്ഷ കൊക്കപ്പഴു ബാധയെ തടക്കും. എന്നാൽ ഭംഗിക്കുവേണ്ടി വിരലുകൾ ഞെരുക്കുന്ന ചെരുപ്പിടരുത്.

ജീവിതത്തൊഴിൽ കാര്യക്ഷമമായി നിർവ്വഹിക്കുന്നതിൽ ശരീരത്തിന്റെ പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തെപ്പോലെ കാഴ്ചയ്ക്കും, കേൾവിക്കും പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കണ്ണിന്റെയും, കാതിന്റെയും രക്ഷയിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയുണ്ടായിരിക്കണം. എത്ര നന്നായ രോഗം കണ്ണിനുണ്ടായാലും വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഡോക്ടറെ കാണിക്കണം. ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ കണ്ണിൽ യാതൊന്നും ഒഴിക്കരുത്. ആരംഭത്തിൽ ശരിയായി ചികിത്സിച്ചാൽ കണ്ണിനു നഷ്ടമോ കാഴ്ചക്കുറവുതന്നെയോ സംഭവിക്കാതിരുന്നേക്കും.



ചെവിയിൽ ഏതു അസുഖം തോന്നിയാലും വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഡാക്ടറെ കാണിക്കണം, ചെവിഷയം മുതലായ മാലിന്യങ്ങളെ കളയാൻ പെൻസിലും, ഇയർക്കിലും, 'ചെവിത്തോണ്ടി'യും ചെവിയിൽ ഇട്ടു പുറപ്പെടുവിക്കുന്നത് ചിലപ്പോൾ ആവൽക്കരമായിത്തീരും. ഒരു ഡാക്ടറല്ലാതെ മറ്റാരും യാതൊന്നും ചെവിയിൽ ഇടാൻ അനുവദിക്കരുത്. ഡാക്ടർ വിധിക്കുന്ന മരുന്നു മാത്രമേ ചെവിയിൽ ഒഴിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

ഒരു വാച്ചിനു കേടുവന്നാൽ അതു നന്നാക്കാൻ കഴിവുള്ളവനെ മാത്രമേ ആ ജോലി ഏൽപ്പിക്കാറുള്ളൂല്ല. ഒരു വാച്ചിനെക്കാൾ എത്രയോ മടങ്ങ് അതിസൂക്ഷ്മമായ ഘടനയാണ് കണ്ണിനും, കാതിനും ഉള്ളത്. ഒരു വാച്ചു നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ പിന്നൊന്നു വാങ്ങാം. കണ്ണിനും, കാതിനും ഉണ്ടാകുന്ന കേട് ആജീവനാന്തമുള്ള നഷ്ടമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് നിത്യജീവിതത്തിലെ മാറ്റുമാറ്റങ്ങൾക്കുതക്ക ഈ ഉത്തമോപാധിയുള്ളതായ സുരക്ഷിതാവസ്ഥയിൽ പ്രത്യേകം നോട്ടമുണ്ടായിരിക്കണം.

**പ്രവൃത്തി, വിശ്രമം, ഉറക്കം:**—അലസതയും, വിശ്രമവും ഉറക്കവും ശരിയായി കൂട്ടിയിണക്കിയിട്ടുള്ള ജീവിതമേ ആരോഗ്യകരവും, ആനന്ദസുന്ദരവുമായുള്ളൂ. ജോലി ചെയ്യുന്നതിന് 8 മണിക്കൂർ, ഉറങ്ങുന്നതിന് 8 മണിക്കൂർ, മറ്റു ദിനകൃത്യങ്ങൾക്കും വിശ്രമത്തിനും 8 മണിക്കൂർ ഇങ്ങിനെ ഒരു ദിവസത്തെ 24 മണിക്കൂറിനെ വീതിക്കാവുന്നതാണ്.

അലസതയും, ആരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പലരും ശരിക്കു മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. പ്രകൃതി അലസതയുടെ ശത്രുവാണ്. അലസജീവിതം ധാരീരികമായും, മന

സികമായുള്ള അധഃപതനമുണ്ടാക്കും. ഭാഗ്യവശാൽ, അന്നു ഗ്രാമീതരായ അപൂർവ്വ ചില വ്യക്തികളൊഴികെ ബാക്കിയുള്ളവരെല്ലാം നിത്യവൃത്തിക്കു വേണ്ടി അലാപനിക്കേണ്ടവരാണ്. പൂർവ്വസ്വത്തുനെ ആശ്രയിച്ച്, പ്രയത്നം കൂടാതെ കഴിയുന്ന സുഖലോലുപന്മാർ വംശനാശത്തിനു കളമൊരുക്കുകയാണ്. പ്രതിഫലത്തിനുവേണ്ടിയല്ലെങ്കിലും തങ്ങളുടെ കഴിവും, വാസനയുമനുസരിച്ച് ഏതെങ്കിലും തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നതിൽ അവർ വിമുഖരാകാൻ പാടില്ല.

നിത്യവൃത്തിക്കുവേണ്ടിയായാലും അല്ലെങ്കിലും ഒരുവൻ ചെയ്യുന്ന ജോലിയാണ് അയാൾക്കു ഉന്മേഷവും പ്രചോദനവും നൽകുന്നത്. ഏതു ജോലിയും ഉത്സാഹത്തോടും, ശ്രദ്ധാർഹതയോടും ചെയ്യണം. “ആർക്കാനുവേണ്ടി—” എന്ന ഭാവത്തിൽ യാതൊരു പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യരുത്. അതു ക്രമേണ മാറ്റാൻ വയ്ക്കാത്ത ഒരു സ്വഭാവഭോഷമാകും. അതു മനസ്സിനും, ശരീരത്തിനും ഒന്നുപോലെ ചീത്തയാണ്.

വിനോദകരവും ഉല്ലാസകരവുമായ ശരീരാലാപനമാണ് വ്യായാമം. ശാരീരികമായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാത്തവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനു വ്യായാമം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രായവും, ശരീരസ്ഥിതിയുമനുസരിച്ച് അതു വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. യൗവ്വനകാലത്തു പന്തുകളി നല്ല വ്യായാമമായിരിക്കും. എന്നാൽ കിഴവന്മാർക്ക് അതു ചേർന്നല്ലല്ലോ. ബാല്യകാലത്തേയും, യൗവ്വനത്തിലേയും വ്യായാമം ശരീരത്തിന്റെ ക്രമപ്രവൃദ്ധമായ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു; മാംസപേശികളെ ബലിഷ്ഠങ്ങളാക്കുന്നു; അംഗസൗഷ്ഠ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ മദ്ധ്യവയസ്സിനു ശേഷമുള്ള വ്യായാമം അവയവങ്ങളുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനശക്തി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.



പ്രായത്തിനനുസരണമായി ഇഷ്ടമുള്ള വ്യായാമം ഭിന്ന ചയ്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

മാംസപേശികൾ പ്രായാധിക്യം കൊണ്ടോ രോഗങ്ങൾകൊണ്ടോ ദുർബ്ബലമാകുമ്പോൾ തീരുമു, പിഴിച്ചിലും നടത്തുകയോ വില്യമരക്തംകൊണ്ട് ചലിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്. ചലനക്കുറവുള്ള മാംസപേശികളെ മറ്റു പ്രകാരത്തിൽ ചലിപ്പിച്ചു പ്രവർത്തനശക്തി വീണ്ടെടുക്കുകയാണ് ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശം. വയസ്സുകാലത്തെ വ്യായാമം ഈ കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്. രണ്ടോ നാലോ മൈൽ നടക്കാൻ പ്രായാധിക്യം ഒരു തടസ്സമാകാറില്ല. വലിയ ക്ഷീണം തോന്നാത്തവിധത്തിൽ എത്രദൂരം നടക്കുമോ അത്രയും നടക്കണം. പ്രഭാതവും, സായാഹ്നവും നടക്കുന്നതിനു നല്ലസമയമാണ്. നടക്കുന്നതും മറ്റു വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും അന്തരീക്ഷം പൊടിപടലം കൊണ്ടു മൂടാത്ത തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ആയിരിക്കണം. ശരീരം ക്രമാതീതമായി ക്ഷീണിക്കത്തക്കവണ്ണം വ്യായാമത്തിൽ മതിമറന്നു പോകരുത്. വ്യായാമക്കൂടുതൽ കൊണ്ട് ഹൃദയരോഗം പലക്കും പിടിപെട്ടിട്ടുണ്ട്. വ്യായാമം മിതമായിരിക്കണം. അതു മുടക്കുകയുമരുത്.

അലാപനം കൊണ്ടും, വ്യായാമം കൊണ്ടും ശരീരത്തിനുള്ളൊക്കുന്ന കേടുപാടുകൾ തീരുന്നത് വിശ്രമസമയത്തും ഉറക്കത്തിലുമാണ്. ശരാശരി 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നതു കൊള്ളാം. കുറവു തീർന്ന ഒരു ബാററി രണ്ടാമതും ചാർജ് ചെയ്യാലുള്ള ഫലമാണ് ഉറക്കം കൊണ്ട് ശരീരത്തിനും, മനസ്സിനും, ഉണ്ടാകുന്നത്. സകല ക്ലേശങ്ങളിൽ

നിന്നും നമ്മെ മോചിപ്പിക്കുന്ന ദിവ്യനഗ്രഹമായിട്ട് കവികൾ ഉറക്കത്തെ വണ്ണിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ അതിശയമില്ല. ഉറക്കമില്ലാതെ ഒരു രാത്രിയെങ്കിലും കിടക്കയിൽ കിടന്നു-  
 തുളാൻ ഇടയായിട്ടുള്ളവരെല്ലാം അതു ബോധ്യമായിരിക്കും.

ഉറങ്ങുന്നതു ധാരാളം വായു സഞ്ചാരമുള്ള തുറസ്സായ സ്ഥലത്തായിരിക്കണം. മുഖം മൂടിയും, കമനം കിടന്നും ഉറങ്ങരുത്. കിടക്ക വൃത്തിയുള്ളതായിരിക്കണം. ഉറക്കക്കുറവിനുള്ള ഒരു കാരണം അമിതമായ അത്താഴമാണ്. അത്താഴം ലഘുവാക്കുന്നതും നേരത്തെ കഴിക്കുന്നതും ഇതിനു പരിഹാരമാണ്. കാപ്പി, തേയില മുതലായവയും, പുകവലിയും ഉറക്കക്കുറവു വരുത്താവുന്നവയാണ്. ക്രമാതീതമായ കായശ്ലേഷവും, മനഃശ്ലേഷവും ഉറക്കത്തിന്റെ വൈരികളാണ്. കായശ്ലേഷമുണ്ടെങ്കിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു കൊള്ളാം. മനഃശ്ലേഷങ്ങൾ മറന്നു സമാധാന വിത്തതയോടുകൂടെ കിടക്കുന്നതും നിദ്രാദേവിയെ പ്രസാദിപ്പിക്കും. ഉറക്കത്തിനു മരുന്ന്കൾ ഒരിക്കലും കഴിക്കരുത്. അത് അപകടകരമായ ഒരു ശീലമായിത്തീരും. ഉറക്കമില്ലെങ്കിലും സ്വസ്ഥമായി മനസ്സാന്തിയോടെ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടും ക്ഷീണം ഒട്ടേറെ മാറും.

**വിശ്രമവും വിനോദവും:-**അലാപനത്തിനും, ഉറക്കത്തിനും, ഉഴന്നിനും, മാത്രമായി സമയം മുഴുവൻ കഴിച്ചുകൂട്ടാൻ സാദ്ധ്യമാകയില്ല. അങ്ങനെയുള്ള ഒരു പരിപാടി വിരക്തിയിലും, മ്ലാനതയിലും അവസാനിക്കും. അങ്ങനെ അത് ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കും. ജീവിതം



ആസപാദ്യമാകണമെങ്കിൽ അതിലൊരു വിവിധതയും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആ വിവിധതയും വിനോദങ്ങളിൽ നിന്നാണുണ്ടാകുന്നത്. പത്തുകളി മുതലായ വ്യായാമങ്ങൾ ശരീരായാസവും, മാനസികവിനോദവും ഒന്നിച്ചുചേർന്നവയാണ്. അവയിൽ ഏറ്റെടുക്കുന്നവർക്കു മറ്റു വിനോദങ്ങളിലെല്ലെങ്കിലും ദോഷമില്ല. എന്നാൽ എട്ടും, പത്തും, മണിക്കൂർ കായികാലപാനപരമായ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നവർക്കു മറ്റു വിനോദങ്ങൾ വേണം. തങ്ങളുടെ ഗ്രാമങ്ങളിലെ യുവാക്കുമാരും വിദ്യാർത്ഥികളും കളിക്കുന്ന കളികൾകണ്ടു അവർക്കു രസിക്കാം; അവർ അതു ശീലിക്കണം. ചെറിയ ചെലവിൽ തുടങ്ങാവുന്ന പല നാടൻ കളികളും നമുക്കുണ്ടു്. പഞ്ചായത്തുകളുടേയും മറ്റും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ അവ സംഘടിപ്പിച്ചു് ഗ്രാമത്തിലെ സകല ബാലികാബാലന്മാരേയും അതിൽ ചേർക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ മറ്റുള്ളവരുടെ വിനോദത്തിനും അവ ഉപകരിക്കും. റേഡിയോ സെറുകൾക്കും മറ്റും ഗ്രാമങ്ങൾതോറും സ്ഥാപിക്കുന്നതും ജീവിതഭാരം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. കൂടാതെ വിശ്രമ വേളയിൽ ഒരംശം വിജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിനു് വിനിയോഗിക്കണം.

**ലഹരിവദാർത്ഥങ്ങളും പുകവലിയും:-** ലഹരി പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുന്നതും പുകവലിക്കുന്നതും ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളല്ല. കയ്യിലിരിക്കുന്ന പണംകൊടുത്തു കുടിക്കുന്ന പട്ടിയെ വാങ്ങുന്നതുപോലെ അതു് അനന്തംകരമായിത്തീർന്നു്.

**മാനസികാരോഗ്യം:-** മനസ്സും, ശരീരസ്ഥിതിയും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് വാഴുകയുള്ളൂ. ഈശ്വരലോകത്തിൽ നിമഗ്നരായ ജ്ഞിശ്വരന്മാർ യോഗാസനങ്ങളും മറ്റും കൊണ്ട് തങ്ങളുടെ ശരീരാാരോഗ്യം പരിപൂർണ്ണമായി സംരക്ഷിച്ചിരുന്നു. ഏകാഗ്രചിത്തത ആരോഗ്യമില്ലാതെ സാധ്യമല്ല. മനസ്സിന്റെ രോഗം ശരീരത്തേയും, ശരീര രോഗം മനസ്സിനേയും ബാധിക്കും. സന്തോഷകരമായ വാർത്തകൾ കർമ്മപ്രസക്തിയും, സന്താപകരമായ വാർത്തകൾ കർമ്മ വിമുഖതയും ഉളവാക്കുന്നത് ഏവർക്കും അനുഭവമുള്ള കാര്യമാണല്ലോ. പല രോഗങ്ങളും പ്രാത്ഥനകൊണ്ട് ഭേദപ്പെടാറുള്ളതും ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്. ഇങ്ങനെ ഭേദമാകുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രായേണ മാനസികങ്ങളാണ്. ആരോഗ്യത്തിന് മാനസികമെന്നും, ശാരീരികമെന്നും രണ്ടു വശങ്ങളുള്ളതുപോലെ രോഗത്തിനും മാനസികമെന്നും ശാരീരികമെന്നും രണ്ടു വശങ്ങളുണ്ട്. മാനസികാവസ്ഥ ഉച്ചത്തിൽ നില്ക്കുമ്പോൾ പ്രാത്ഥനയും, തീർത്ഥാടനവും മറ്റും ഫലപ്രദങ്ങളാണ്. ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്കും മാനസികമായ ഒരു വശമുള്ളതുകൊണ്ട് മനസ്സമാധാനവും ശാന്തതയും അവയുടെ ശമനത്തിനും ആവശ്യമാണ്.

മനഃക്ഷോഭവും ഉൽക്കണ്ഠയും രക്തസമ്മർദ്ദം മുതലായ ഗുരുതര രോഗങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. മതവിശ്വാസവും, സംഗീതവും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള പ്രതിവിധികളായും ചില വിദഗ്ദ്ധന്മാർ സ്വീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മനഃശ്ലാന്തിയും, സമചിത്ത



തയും പുലർത്താൻ മതവിശ്വാസമുള്ളവർക്ക് കൂടുതൽ കഴിവുണ്ടെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്. സംഗീതത്തിനുള്ള ആശക്തി പണ്ടേ സർവ്വസമ്മതി കിട്ടിയിട്ടുള്ളതാണല്ലോ. മനസ്സമാധാനത്തിനുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് താഴെ പറയുന്നത്.

വികാരങ്ങളെ ബലാൽക്കാരമായി തടയാൻ ശ്രമിക്കരുത്. അവ തനിയെ തീരാൻ അനുവദിക്കുക. പശ്ചാത്താപത്തിനിടയാകാതെ എല്ലാ കൃത്യങ്ങളും കാര്യക്ഷമമായി നിർവ്വഹിക്കുക. ഒരേ സമയത്തു ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യരുത്. എന്തെങ്കിലും തീരുമാനം ചെയ്യുന്നതിൽ ചഞ്ചലത പാടില്ല. അത്യാധികമായ തിടുക്കം ഒന്നിലും ആവശ്യമില്ല. പ്രജ്ഞയും, വിനോദവും, വിശ്രമവും ശരിയായ കണക്കിൽ കൂട്ടിയിണക്കുക. അനാവശ്യമായ കളിമൊരുക്കിന് സമയം കളയാതെ ചെയ്യാനുള്ളതു ചെയ്തുതീർക്കുക. നമ്മെ നേരിട്ടിരിക്കുന്ന കഴപ്പങ്ങൾ മററുള്ളവരേയും അഭിമുഖീകരിക്കുന്നുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാം അക്ഷരംപ്രതി അനുസരിക്കാൻ ഒത്തില്ലെന്നു വരാം. എന്നാൽ കഴിയുന്നിടത്തോളം അതിനു ശ്രമിക്കണം. കഴിഞ്ഞതിനെപ്പറ്റി വ്യാകുലപ്പെടാതെ അതു മറന്ന്, വരാൻ പോകുന്നതിനെ ധൈര്യത്തോടെ നേരിടാമെങ്കിൽ മനസ്സമാധാനവും ശാന്തിയും ഉണ്ടാകും.

**രോഗനിവാരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ:**—ഇവ പൊതുജനാരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നെങ്കിലും വ്യക്തികളുടെ സഹകരണം അവരുടേയും, സമുദായത്തിന്റേയും രക്ഷ

യ്ക്കാവശ്യമാണ്. മസൂരി, സന്നിപാതജപരം, വിഷ്ടചിക മുതലായവയെ തിരായിട്ടുള്ള കത്തിവയ്പ്പ് അതാതു കാലത്തു നടത്തിക്കുക; പാദരക്ഷകൊണ്ടു കൊക്കപ്പുഴ ബാധയെ തടയുക; കിഷ്കിന്ദുകൾ ഉണ്ടാക്കി ശാസ്ത്രീയമായി മലമുത്രവിസർജ്ജനങ്ങളെ സംസ്കരിക്കുക; കിണറും, കുളവും ഗൃഹവും, രോഗാണുക്കളാൽ മലിനമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക; പരിസരം ശുചിയായിവയ്ക്കുക; രോഗാണുവാഹികളായ കൊതുകിന്റേയും ഇഴച്ചുരുളേയും സംഹാരത്തിൽ സഹകരിക്കുക; എന്നിത്യാദികളിൽ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കണം.

**ആരോഗ്യ നിർണ്ണയം:**—ഏതെങ്കിലും രോഗമുണ്ടായാൽ അതെന്താണെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതു വൈദ്യന്റെ ജോലിയാണ്. എന്നാൽ രോഗാരംഭത്തിൽതന്നെ വൈദ്യനെ കാണേണ്ടതു രോഗിയുടെ കടമയാണ്. അല്ലെങ്കിൽ “സൂചികൊണ്ടു എടുക്കാമായിരുന്നതു തുമ്പകൊണ്ടും എടുക്കാൻ” സാധിക്കാതെ വന്നേക്കാം. രോഗാരംഭം അറിയുവാൻ ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രയാസമില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭത്തിൽതന്നെ അത്ര പ്രത്യക്ഷങ്ങളായിരിക്കും. എന്നാൽ ഒരു കുളന്റെ കരശലത്തിൽ രോഗം ശരീരത്തിൽ കടന്നു ആരോഗ്യസ്വസ്ഥത കവന്നെടുത്തെന്നും, അതു നഷ്ടപ്പെടുന്നതുവരെ ഉടമസ്ഥൻ അറിഞ്ഞില്ലെന്നുവരാം. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യസ്ഥിതി ശരിയായിരിക്കുന്നോ ഇല്ലയോ എന്നു വൈദ്യസഹായം കൂടാതെ സാമാന്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ സഹാ



യിക്കുന്ന ചില പ്രാഥമിക വിവരങ്ങൾ എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്.

**പൊക്കവും, തൂക്കവും:**—ശരീരത്തിന്റെ പൊക്കവും തൂക്കവും പ്രധാനമായി വസ്ത്രം, പാരമ്പര്യം, ആഹാരം മുതലായവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ചില വർഗ്ഗക്കാർ പൊതുവിൽ ദീർഘകായന്മാർ ആയിരിക്കും. അവരിൽത്തന്നെ പാരമ്പര്യമനുസരിച്ച് ധ്രുവപ്രദേശത്തുള്ളവർക്കും കണ്ടെത്താം. ഒരു വർഗ്ഗക്കാരുടെയിടയിൽത്തന്നെ ആഹാര വ്യത്യാസമനുസരിച്ച് പൊക്കത്തിനും തൂക്കത്തിനും വ്യത്യാസം കാണാം. ആഹാര പരിഷ്കാരംകൊണ്ട് തലമുറകൾതോറും പൊക്കവും, തൂക്കവും കൂടുതലാകും; ആഹാരദോഷംകൊണ്ട് നേരെ മറിച്ചും സംഭവിക്കും. അടുത്തകാലത്തു്, രണ്ടുമൂന്നു തലമുറകൊണ്ട്, ചില രാജ്യക്കാരുടെ ശരാശരി പൊക്കം രണ്ടിഞ്ച് കൂടിയിട്ടുണ്ട്. ഇവിടെ പൊതുവിൽ കുറയുകയാണ് ചെയ്തിട്ടുള്ളതു്. അതുകൊണ്ട് എല്ലാരാജ്യക്കാർക്കും ഏതുകാലത്തും ആരോഗ്യത്തിന്റെ അളവുകോലായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക സാധ്യമല്ല. ഇന്നത്തെ സ്ഥിതിക്കു നമ്മുടെ രാജ്യക്കാർക്കു് ചേരുന്ന ഒരു പട്ടികയാണ് അവസാനം കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു്. പൊക്കവും തൂക്കവും കൂടുതലാകുന്നതു് ആരോഗ്യലക്ഷണമായോ കുറയുന്നതു് ആരോഗ്യക്കുറവായോ ഗണിക്കേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ പ്രായം, പൊക്കം, തൂക്കം ഇവ തമ്മിൽ ഉള്ള പൊരുത്തം ആരോഗ്യലക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ആ പൊരുത്തം—പ്രായവും പൊക്കവും അനുസരിച്ച് ഒരാൾക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട തൂക്കം—എന്താണെന്നു പട്ടികയിൽനിന്നു മന

സ്സിലാക്കാം. പട്ടികയിൽ കാണുന്നതിൽ പത്തുശതമാനം കൂടുതലോ കുറവോ ഉണ്ടായാലും അതു അംഗീകൃതമായി ഗണിക്കാം. ഉദാഹരണമായി 25 വയസ്സും, 5 അടി വൊക്കുവുമുള്ള ഒരാളുടെ തൂക്കം 103 റാത്തലെന്നു പട്ടികയിലുണ്ട്. എന്നാൽ 93 റാത്തലിനും 113 റാത്തലിനും ഇടയ്ക്കുള്ള എത്ര തൂക്കവും തുച്ഛീകരണമാണ്.

പട്ടികയിൽ കാണുന്നത്ര തൂക്കമുണ്ടെന്നുള്ളതുമത്രം ആരോഗ്യത്തിനു മതിയായ തെളിവല്ല. ആവശ്യമുള്ള അടിസ്ഥാന വസ്തുതയിൽ ഒന്നായിട്ടുമാത്രം അതിനെ കണക്കാക്കാനേയുള്ളൂ. ആക്കം ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാനും രേഖപ്പെടുത്തിവയ്ക്കാനും എളുപ്പമുള്ളതുകൊണ്ട് അതു പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നു.

മാസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും തൂക്കമെടുത്തു കുറിച്ചുവയ്ക്കണം. നിവൃത്തിയുള്ളിടത്തോളം ഒരേ ത്രാസിൽ ഒരേ സമയത്തു തൂക്കമെടുക്കണം. ആഹാരത്തിനും തൂക്കമെടുക്കുന്നതിനും ഇടയ്ക്കുള്ള സമയവും വ്യത്യാസപ്പെടരുത്. ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രവും ഒന്നുപോലിരിക്കണം. തൂക്കത്തിൽ അകാരണമായ വ്യത്യാസം സംശയകരമാണ്. അങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ തൂക്കിനോക്കണം. അകാരണമായും തുടച്ചുയായും തൂക്കത്തിലുണ്ടാകുന്ന കുറവും, കൂടുതലും വൈദ്യോപദേശം ആരായുവാൻ മതിയായ കാരണമാണ്. തങ്ങളുടെ തൂക്കം ക്ലിപ്തകാലങ്ങളിൽ നോക്കി രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പരിഷ്കൃതരാജ്യങ്ങളിലെ ജനങ്ങൾ ആബാലവൃദ്ധം നിഷ്കഷ്ക കാണിക്കുന്നുണ്ട്.



അതു ജീവിതത്തിൽ അവർക്കുള്ള താല്പര്യത്തിന്റെ അടയാളമാണ്. നാം അങ്ങനെ ചെയ്യാത്തത് നമ്മുടെ അനാസ്ഥയുടെ വിളംബരമാണ്.

**മുഴു:**—ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് വ്യക്തികൾക്കു വിശ്വസിക്കാവുന്ന വേറൊരു കൊടിയടയാളം ശരീരത്തിന്റെ ചൂടാണ്. ശരാശരി മുഴു 98.5 (ഫാറൻഹീറ്റ്) ഡിഗ്രിയാണ്. രാവിലെ കുറവായിരിക്കും. സന്ധ്യയോടടുത്ത് 99 ഡിഗ്രി വരെ കൂടിയേക്കാം. പ്യായാമത്തിനും അലാപനത്തിനും ശേഷം മുഴു കൂടുതലാകും. എന്നാൽ അതു കേവലം താല്ക്കാലികമായിരിക്കും. 99 ഡിഗ്രിക്കുമേൽ മുഴുകൂട്ടുന്നത് അപായസൂചനയായി കരുതണം. വിശ്രമംകൊണ്ട് അതു മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കണം.

**നാഡീചലനം:**—ഹൃദയസ്തംഭനത്തിൽനിന്നാണ് നാഡീചലനം ഉണ്ടാകുന്നത്. അതു മിനിറ്റിൽ 72 പ്രാവശ്യമാണ്. ഏഴുപതിനും എൺപതിനും ഇടയ്ക്കുള്ള ചലനം അസാധാരണമായി വിചാരിക്കാനില്ല. അപൂർവ്വമായി വളരെ സാവധാനത്തിൽമാത്രം നാഡീ ചലിക്കുന്ന ആരോഗ്യവാന്മാരുണ്ട്. ലോകപ്രസിദ്ധനായിരുന്ന നെപ്പോളിയന്റെ നാഡീചലനം 40-നു താഴെയായിരുന്നു. ഇങ്ങനെ ചില വ്യക്തികളുണ്ടെങ്കിലും 70നു താഴെയായും 80-നു അധികവുമുള്ള നാഡീചലനം വിദഗ്ദ്ധോപദേശത്തിനുള്ള സൂചനയാണെന്ന് വിചാരിക്കണം.

**വിളർച്ച** - രക്തക്കറവാണം വിളർച്ചയുണ്ടാക്കുന്നത്. രക്തശുദ്ധി ഓജസ്സിന്റെ ഉറവയാണ്. ഉന്മേഷക്കറവിനും പ്രസരിപ്പില്ലായ്മയുമുള്ള മുഖ്യകാരണം രക്തദോഷമാണ്. കൈകളുടെ വെള്ളയും നഖങ്ങളും നോക്കിയാൽ വിളർച്ചയുണ്ടോ എന്ന് അറിയാം. വൈദ്യോപദേശം അനുസരിച്ച് ഇതും മുഖയിലെ നാളികളയേണ്ട ഒരു രോഗമാണ്.

**ശ്വാസം മുട്ടൽ** - ആയാസംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ശ്വാസംമുട്ടൽ ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, രക്തം ഇവയിലേതിന്റെയെങ്കിലും ന്യൂനതയിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഇതും വൈദ്യപരിശോധനയിൽ യഥാർത്ഥ കാരണം നേരത്തെ നിർണ്ണയിക്കേണ്ട ഒരു അവസ്ഥതന്നെ.

കണ്ണു, കായ, പല്ലു ഇവയുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ ആരംഭം മുതൽ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകാം. ഉപേക്ഷിക്കാതെ, തൊററായ ചികിത്സകൊണ്ടോ ആവത്തുണ്ടോ കാരെ കരുതണമെന്നുള്ളതു.

**ശരീരപരിശോധന** - രോഗലക്ഷണം യാതൊന്നും ഇല്ലെങ്കിലും കാലാകാലങ്ങളിലുള്ള ശരീരപരിശോധന ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് ആവശ്യമാണ്. ആരോഗ്യസംപൂർണ്ണരെന്നു അഭിമാനിക്കുന്ന പലരും പെട്ടെന്നു നിശ്വാതരാകുന്നത് നാം കാണാറുള്ള സംഗതിയാണല്ലോ. ഇൻഷുറൻസ് പരിശോധന നടത്തുമ്പോഴായിരിക്കും പലരുടേയും മുത്രദോഷവും, ഹൃദയരോഗവും ആദ്യമായി

കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടുന്നത്. മദ്ധ്യവയസ്സിനു (40 വയസ്സ്) മേൽപങ്കിലും ആണ്ടിലൊരു പ്രാവശ്യം പൂർണ്ണമായ ശരീര പരിശോധന നടത്തിക്കണം. പല പരിഷ്കൃത രാജ്യങ്ങളിലേയും ജനങ്ങൾ ഇതു യാതൊരു മുടക്കവും കൂടാതെ ദീക്ഷിക്കുന്ന കർത്തവ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് ആവൽസൂചനകൾ വല്ലതും കണ്ടാൽ തക്കതായ ചികിത്സ നേരത്തെ നടത്താമെന്ന മാത്രമല്ല കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം പരിശോധിപ്പിച്ച് രോഗഗതി അറിയുകയും ചെയ്യാം. ഇതിനുള്ള ചെലവ് രോഗം മുർദ്ധന്യത്തെ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ ചികിത്സയ്ക്കു വേണ്ടിവരുന്ന ചെലവിന്റെ ഒരംശം മാത്രമെ ആകയുള്ളൂ. ദീർഘവീക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ യഥാകാലമുള്ള ശരീര പരിശോധന ആരോഗ്യം സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതിനു പുറമെ ഒരു ലാഭേച്ഛവടം കൂടെയാണെന്നു ബോദ്ധ്യമാകും.

**വൈദ്യൻ:-** ശരീര പരിശോധനയ്ക്കു തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വൈദ്യൻ അംഗീകൃതയോഗ്യതകൾ ഉള്ള ആളായിരിക്കണം. ആരോഗ്യനിണ്ണയത്തിനു ആവശ്യമായ എല്ലാ പരിപാടികളും ഉപേക്ഷ കൂടാതെ പ്രയോഗിക്കുന്നയാളായിരിക്കണം. തക്ക യോഗ്യതകളില്ലാത്തവരും, ധൃതിയിൽ അലക്ഷ്യമായി പരിശോധിക്കുന്നവരും ഗുണത്തിനു പകരം ദോഷം ചെയ്തേക്കാം. രോഗം അവരുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ പെടാതെ അപകടം നിറഞ്ഞ ഒരു വ്യാജസംതൃപ്തി അവർ ജനിപ്പിച്ചേക്കാം. യോഗ്യനായ വൈദ്യനെ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ പോരാ വൈദ്യന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും വേണം.



**ഔഷധങ്ങൾ:-** അതുഭയകരമായ ഫലശക്തിയുള്ള ചില ഔഷധങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്ന് വില്പനപ്പെടുന്ന ഔഷധങ്ങളിൽ ഒട്ടുമിക്കാലും തന്നെ അവയ്ക്കു കൊടുക്കേണ്ട വിലയുടെ പത്തുശതമാനമെങ്കിലും ഫലപ്രദമല്ല. യാതൊരു ഫലവും ഇല്ലാത്തവയും, തല്ലാലഗുണത്തിന് പകരം സ്ഥായിയായ ദോഷം ചെയ്യുന്നവയും ധാരാളമുണ്ട്. പല രോഗങ്ങളും യാതൊരു ഔഷധവും കൂടാതെ തന്നെ ശമിക്കുന്നവയുമാണ്. അതുകൊണ്ട് അത്യാവശ്യമെന്നു തോന്നുമ്പോഴേ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറു. അതും വൈദ്യോപദേശപ്രകാരമേ ആകാവുള്ളൂ.

**വൈദ്യവും പരസ്യങ്ങളും:-** തന്നത്താൻ പരസ്യപ്പെടുത്തുന്ന വൈദ്യന്മാരും പരസ്യപ്പെടുത്തപ്പെടുന്ന ഔഷധങ്ങളും സ്വയമേവ വർജ്ജനീയങ്ങളാണ്. പരസ്യം വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പരിപാവന ധർമ്മങ്ങൾക്കു എതിരാണ്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം അതിനെ കുറ്റകരമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. യഥാർത്ഥ കഴിവുള്ള വൈദ്യന് പരസ്യത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. ഗുണപരയ്ക്കല്ല മുള്ള ഔഷധത്തിനും പരസ്യമാവശ്യമില്ല. ചിത്രശലഭങ്ങളെ തീ ആകർഷിക്കുന്നതുപോലെയാണ് “അതുഭയ” ഫലസിദ്ധിയെപ്പറ്റിയുള്ള പരസ്യങ്ങൾ രോഗികളെ ആകർഷിക്കുന്നത്. ഇങ്ങിനെയുള്ള “സർവ്വരോഗസംഹാരികൾ” പലരുടേയും ആരോഗ്യത്തെ പൂർവ്വാധികം സംഹരിച്ചിട്ടുണ്ട്; പലർക്കും ഭീമമായ ധനനഷ്ടം വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. നേയും, ഔഷധത്തെയും പറ്റിയുള്ള പരസ്യങ്ങളാൽ ആകർഷിക്കപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾ ജാഗരൂകരായിരിക്കണം. രഹസ്യ വിധിപ്രകാരമുള്ള

ഔഷധങ്ങളും നിഷിദ്ധങ്ങളാണു്. അവയുടെ പ്രയോഗം വൈദ്യശാസ്ത്രപ്രകാരം കുറുകരുമാകുന്നു.

ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കു നാം അനുഷ്ഠിക്കുകയോ വർജ്ജിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട ചില സംഗതികളാണു് സംക്ഷിപ്തമായി ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഓരോന്നിനെയും പററിയുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ഒരു ചെറിയ പ്രബന്ധത്തിന്റെ പരിധിക്കു് അതീതമാണു്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഫലപ്രദം അറിഞ്ഞതു പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തുകയാണല്ലോ. നാല്പതുകൊല്ലം മുൻപു് അമേരിക്കയിലെ ഐക്യരാജ്യ (U. S. A) ജനതയുടെ ശരാശരി ആയുസ്സ് 40 വയസ്സായിരുന്നു. അതിന്നു് 65 കഴിഞ്ഞു് 70-നോടടുക്കുകയാണു്. അമേരിക്കയെപ്പോലെ സമ്പൽസമൃദ്ധ മല്ലാത്ത സ്വീഡൻ മുതലായ രാജ്യങ്ങളുടേയും അനഭവം ഇതുതന്നെയാണു്. ഈ പുരോഗതി ഒട്ടേറെ, ആരോഗ്യ പ്രധാനങ്ങളായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ജനസഞ്ചയത്തിനുള്ളായ സ്ഥിരനിയ്യയുടെ ഫലമാണു്. ആയുർദൈർഘ്യം ഓരോ തലമുറയ്ക്കും വിവിധജീവിത സരണികളിലുള്ള അനഭവജ്ഞാനം കൂടുതൽ വീചലമാക്കുന്നു. അതു് അവരുടെ പൊതുക്ഷേമത്തെയും രാഷ്ട്രശക്തിയേയും വളർത്തുന്നു.

ഭാരതത്തിലാകട്ടെ കഴിഞ്ഞ 40 കൊല്ലം കൊണ്ടുള്ള ആയുർദൈർഘ്യം 23-ൽ നിന്നു 32-ലേക്കുള്ള ഇഴഞ്ഞുകയററമാണു്. ഈ നില മാറാതെ രാജ്യശ്രേയസ്സു് സാദ്ധ്യമാകയില്ല. ഇതു മാറണമെങ്കിൽ വ്യക്തികൾ സ്വന്തം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കാനുള്ള ചുമതലകൾ പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കി അവ നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികങ്ങളാക്കണം. സ്വതന്ത്രഭാരതം

അതിനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ആഹാരവും പ്രയോജനവും നൽകുന്നുണ്ട്.



ആരോഗ്യവാൻ



ഇരുപതു മുതൽ അമ്പതുവയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ളവരുടെ വയസ്സും, വോക്കവും, തുകയും  
തമ്മിലുണ്ടായിരിക്കേണ്ട ബന്ധം കാണിക്കുന്ന പട്ടിക.

(പ്രൊക്കം-അടി ഇഞ്ച്)

വയസ്സ്	4-10	4-11	5-0	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	5-11	6-0
20	94	96	99	101	105	108	111	114	118	121	125	130	134	139	144
21	94	97	99	102	105	108	112	115	119	122	126	130	135	140	145
22	95	98	100	103	106	109	113	116	120	123	127	131	136	141	146
23	96	98	101	104	107	110	113	117	120	124	128	132	137	142	147
24	97	99	102	105	108	111	114	117	121	125	129	133	138	143	148
25	98	100	103	106	109	112	115	118	122	126	130	134	139	144	149
26	99	101	104	107	110	113	116	119	123	127	131	135	140	144	149
27	100	102	105	108	111	114	117	120	124	128	132	136	141	145	150
28	100	103	106	109	112	115	118	121	125	129	133	137	142	146	151
29	101	104	107	110	113	116	119	122	126	130	134	138	143	147	152
30	102	105	108	111	114	117	120	123	127	131	135	139	144	148	153
31	103	105	108	111	115	117	121	124	128	132	135	140	144	149	154
32	104	106	109	112	115	118	121	125	129	133	136	141	145	150	155
33	105	107	110	113	116	119	122	126	129	133	137	141	146	151	156
34	105	108	111	113	117	120	123	127	130	134	138	142	147	152	157
35	106	108	111	114	117	120	124	127	131	135	139	143	148	153	158

(பொது-மாதிரி-ஹாஸ்ய)

வ ய ஸ்	4-10	4-11	5 0	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-10	5-11	6-0
36	106	109	112	114	118	121	124	128	131	135	139	143	148	153	158
37	107	109	112	115	118	121	125	128	132	136	140	144	149	154	159
38	107	110	112	115	119	122	125	128	132	136	140	144	149	154	159
39	108	110	113	116	119	122	126	129	132	137	141	145	150	155	160
40	108	110	113	116	120	123	126	129	133	137	141	145	150	155	160
41	108	111	114	116	120	123	126	130	133	137	141	146	150	155	160
42	109	111	114	117	120	123	127	130	134	138	142	146	151	156	161
43	109	111	114	117	121	124	127	130	134	138	142	146	151	156	162
44	110	112	115	118	121	124	127	131	134	138	142	147	152	157	162
45	110	112	115	118	121	124	128	131	135	139	143	147	152	157	163
46	110	112	115	118	121	125	128	131	135	139	143	147	152	157	163
47	110	113	115	118	122	125	128	132	135	139	143	148	152	158	163
48	111	113	116	119	122	125	129	132	136	139	144	148	153	158	163
49	111	113	116	119	122	125	129	132	136	140	144	148	153	158	164
50	111	114	116	119	122	126	129	132	136	140	144	148	153	158	164







PRINTED AT THE BABU'S PRESS,  
PALAYAM-TRIVANDRUM.